特集

市役所の仕事と職員名簿

市では４月１日付けで人事異動を行いました。各課における仕事の概要と、４月１日時点の職員配置についてお知らせします。

■問い合わせ先
総務課　☎53−3112

本庁舎住所
香美市土佐山田町宝町１丁目２番１号

代表電話
☎53−3111

開庁時間
8：30〜17：15
（12時から13時までは昼休み、ただし、戸籍・住民票・印鑑証明書・市税証明書・母子健康手帳・健康手帳の発行、市税収納、保険証の再交付、上下水道料金収納の業務は行っています。）

香美市民憲章　−平成24年4月1日制定−

市章

前文

私たちの香美市は、美しく、豊かな自然に育まれています。
先人が築き上げた尊い文化や伝統を受け継ぎ、人々が愛と勇気を心に持ち、誰もが幸せを感じられるまちを目指し、ここに市民憲章を定めます。

本文

1、豊かな自然を守り、美しいふるさとを未来に届けましょう。
1、互いに思いやり、ささえあう、心安らぐまちにしましょう。
1、歴史に学び、伝統を守り、高め、文化の香りあふれるまちにしましょう。
1、子どもたちの笑い声は宝物、みんなで見守り育てましょう。
1、感謝の気持ちを大切に、元気で働き、仲よく住みよいまちにしましょう。

市の鳥 かわせみ

市の花 あじさい

市の木 すぎ

このページから18ページまで取り外して、職員名簿としてご利用いただけます。

5月31日は世界禁煙デー

◆問い合わせ先
健康介護支援課　健康づくり班
☎52−9282

たばこの煙から子どもを守ろう

子どもは、たばこの煙を自分の意志で避けることができません。大人が子どもたちをたばこの煙から守ってあげることが必要です。

★どうしても、吸いたい時は家の外で吸いましょう。
★お客さまにも家の中でたばこを吸うのは、やめてもらうようお願いしましょう。
★受動喫煙からご家族を守るために禁煙にチャレンジしましょう。
★車の中でたばこを吸うのはやめましょう。

たばこを吸わない人が、他の人のたばこの煙を吸い込んでしまうことを**受動喫煙**といいます。

他の人が近くで吸っていたり、たばこの臭いを感じた時点で、有害な煙を吸っているのです。

たばこを吸う人が直接吸い込む煙（主流煙）よりも、たばこの先から出る煙（副流煙）の方が有害物質を多く含んでいます。**たばこの煙は典型的なPM2.5（微小粒子状物質）**とも言われています。

たばこを吸った後しばらくの間は、吐き出す息（呼出煙）からも有害物質が出ています。

また、目の前で吸わなくても、たばこの煙は約７㍍先まで届いています。

受動喫煙は、子どもの病気の原因のひとつと言われています。気管支炎や肺炎、さらに気管支ぜんそく、中耳炎などが発症すると報告されています。

この副流煙には、発がん物質が多く含まれています

全身におよぶたばこの害！

脳梗塞・脳出血
肌荒れ・たるみ・しみ
口臭・歯の黄ばみ・歯周病
せき・たん・息切れ
肺気腫・慢性気管支炎
心筋梗塞・狭心症
胃潰瘍・十二指腸潰瘍
高血圧
糖尿病
メタボリックシンドローム
骨粗しょう症
がん
肺がん・喉頭がん
口腔がん・食道がん
すい臓がん・膀胱がん

たばこは換気扇の下やベランダで吸えば大丈夫？
換気扇の下、ベランダもNGです！！

換気扇を回してもたばこの煙の有害物質は残ります。換気扇を回して料理をしても、部屋に匂いが残っているのと同じです。窓を閉めてベランダで吸っても、サッシや窓の隙間からたばこの有害物質は入ってきます。また、たばこを吸った人が吐き出す息や、服・髪の毛について、部屋の中に入ります。

禁煙するとこんな良いことが…

◎服や部屋、車などに臭いがつかなくなる
◎たばこを吸う場所などを気にしなくてよい
◎畳を焦がすなど、火事の心配がなくなる
◎味覚や嗅覚がもどり、食べ物がおいしくなる
◎体やお肌の調子がよくなる
◎口臭が減る
◎まわりの人が喜ぶ
◎出費が減り経済的

禁煙治療に保険が使える医療機関があります

禁煙できないのは、あなたの意志の弱さではありません。喫煙者の約70％がニコチン依存症という病気として認められ、禁煙補助薬を使用する禁煙方法が効果的です。保険適用による禁煙治療は、喫煙本数や年数など条件があり、診察時に医師が確認します。

香美市内の医療機関では、佐野内科リハビリテーションクリニック（☎53−3031）と前田メディカルクリニック（☎57−3811）の２カ所が実施しています（予約制）。

毎年５月31日は、世界保健機関（WHO）が定める世界禁煙デーです。厚生労働省では、平成４年から世界禁煙デーの始まる１週間を禁煙週間（５月31日〜６月６日）と定めて、普及啓発を行っています。